

	Hétfő 04.14	Kedd 04.15	Szerda 04.16	Csütörtök 04.17	Péntek 04.18
Tízórai	Hideg tej (7;) EN:78.2kcal ZS:2.5g SZH:8.5g CK:8.5g FH:5.6g SÓ:0.2g CA:204.0mg Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Sajtos kifli (1;7;) EN:160.5kcal ZS:3.6g SZH:23.8g FH:6.7g SÓ:0.5g	Erdei gyümölcs tea (12;) EN:13.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.5g CK:2.5g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Olasz felvágott EN:94.4kcal ZS:8.0g TZS:3.0g SZH:0.8g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.9g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g Kígyóuborka EN:6.0kcal ZS:0.1g SZH:0.9g FH:0.5g	Kakaó (7;) EN:97.5kcal ZS:3.2g TZS:0.1g SZH:10.6g CK:10.5g FH:6.8g SÓ:0.2g CA:240.0mg Vaj (7;) EN:150.6kcal ZS:16.6g TZS:10.8g SZH:0.2g CK:0.2g FH:0.1g CA:3.4mg Kakaós foszlós kalács (1;3;6;7;)		
Ebéd A	Görög sertésraguleves (1;7;) EN:232.3kcal ZS:13.7g TZS:3.9g SZH:13.7g CK:3.3g FH:13.0g SÓ:2.6g CA:1.8mg Tejbedara (1;7;) EN:333.7kcal ZS:11.2g TZS:3.5g SZH:46.7g CK:17.5g FH:12.0g SÓ:0.3g CA:300.0mg Kakaó szórát EN:87.4kcal ZS:1.1g TZS:0.7g SZH:17.7g CK:16.5g FH:1.1g SÓ:0.1g Félbarna kenyér (1;) EN:74.4kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.6g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.3g Nektarin EN:38.5kcal ZS:0.4g SZH:7.7g FH:0.4g	Magyaros karfiollevés (1;3;) EN:201.4kcal ZS:13.1g TZS:1.6g SZH:15.6g CK:0.0g FH:4.7g SÓ:1.0g CA:0.0mg Milánói spagetti sertés (1;) EN:972.8kcal ZS:43.2g TZS:15.9g SZH:105.1g CK:29.2g FH:41.2g SÓ:2.0g CA:0.0mg Reszelt sajt (7;) EN:69.4kcal ZS:5.4g TZS:3.4g FH:5.2g SÓ:0.3g CA:160.0mg Túró rudi (6;7;) EN:76.4kcal ZS:3.7g TZS:3.4g SZH:9.2g CK:8.5g FH:1.8g SÓ:0.0g	Zöldségkrémleves (1;7;9;) EN:158.7kcal ZS:3.3g TZS:0.2g SZH:24.1g CK:3.3g FH:6.7g SÓ:2.1g CA:0.0mg Pirított napraforgó EN:59.0kcal ZS:4.8g TZS:0.7g SZH:1.7g FH:1.9g Panírozott halpárna (1;4;) EN:337.4kcal ZS:19.3g TZS:2.2g SZH:25.7g CK:0.9g FH:14.5g SÓ:2.0g Burgonyapüré (7;12;) EN:357.9kcal ZS:10.3g TZS:4.0g SZH:50.2g CK:9.7g FH:11.9g SÓ:1.0g CA:232.7mg Mongol saláta * (10;) EN:19.6kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:2.4g CK:1.4g FH:1.8g SÓ:0.7g		
Ebéd B	Görög sertésraguleves (1;7;) EN:232.3kcal ZS:13.7g TZS:3.9g SZH:13.7g CK:3.3g FH:13.0g SÓ:2.6g CA:1.8mg Káposztás kocka (1;) EN:466.5kcal ZS:10.7g TZS:1.3g SZH:77.6g CK:9.1g FH:14.5g SÓ:1.6g Félbarna kenyér (1;) EN:74.4kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.6g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.3g Nektarin EN:38.5kcal ZS:0.4g SZH:7.7g FH:0.4g	Magyaros karfiollevés (1;3;) EN:201.4kcal ZS:13.1g TZS:1.6g SZH:15.6g CK:0.0g FH:4.7g SÓ:1.0g CA:0.0mg Főtt sertéskaraj EN:246.0kcal ZS:17.3g TZS:4.2g SZH:0.4g CK:0.0g FH:21.0g SÓ:1.4g Vegyes gyümölcsmártás (1;7;) EN:210.2kcal ZS:2.5g TZS:0.0g SZH:44.4g CK:35.6g FH:1.5g SÓ:0.7g CA:0.0mg Kuszkusz köret (1;) EN:221.4kcal ZS:1.2g TZS:0.2g SZH:43.7g CK:1.8g FH:7.9g SÓ:1.2g Túró rudi (6;7;) EN:76.4kcal ZS:3.7g TZS:3.4g SZH:9.2g CK:8.5g FH:1.8g SÓ:0.0g	Zöldségkrémleves (1;7;9;) EN:158.7kcal ZS:3.3g TZS:0.2g SZH:24.1g CK:3.3g FH:6.7g SÓ:2.1g CA:0.0mg Pirított napraforgó EN:59.0kcal ZS:4.8g TZS:0.7g SZH:1.7g FH:1.9g Édes-savanyú csirkeragu EN:271.6kcal ZS:8.8g TZS:1.7g SZH:30.0g CK:24.9g FH:16.0g SÓ:1.4g Párolt rizs köret EN:387.5kcal ZS:4.9g TZS:0.6g SZH:77.5g FH:9.3g SÓ:1.0g		

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN(energia: kcal/adag); ZS(zsír: g/adag); TZS(telített zsírsav: g/adag); SZH(szénhidrát: g/adag); CK(cukor: g/adag); FH(fehérje: g/adag); SÓ(só: g/adag); CA(kalcium: mg/adag). Allergének: 1-Glutén; 2-Rákfélék; 3-Tojás; 4-Halak; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej, laktóz; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezám; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csillagfűrt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.

Hétfő
04.14Kedd
04.15Szerda
04.16Csütörtök
04.17Péntek
04.18

Uzsonna

Csemege szalámiEN:226.8kcal ZS:21.6g TZS:8.8g SZH:1.4g CK:0.2g
FH:7.2g SÓ:1.6g**Margarin**

EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g

teljeskiőrlésű kenyér (1;)EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g
FH:7.2g SÓ:1.0g**Paprika**

EN:15.0kcal ZS:0.1g SZH:2.4g FH:0.7g

Magyaros vajkrém (7;)EN:104.4kcal ZS:10.5g TZS:6.8g SZH:1.8g CK:0.7g
FH:0.7g SÓ:0.3g CA:15.0mg**teljeskiőrlésű kenyér (1;)**EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g
FH:7.2g SÓ:1.0g**Kígyóuborka**

EN:6.0kcal ZS:0.1g SZH:0.9g FH:0.5g

Sonkakrém (7;)EN:35.3kcal ZS:0.7g TZS:0.0g SZH:4.9g CK:1.5g
FH:2.5g SÓ:0.2g CA:36.0mg**teljeskiőrlésű kenyér (1;)**EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g
FH:7.2g SÓ:1.0g**Paradicsom**

EN:11.5kcal ZS:0.1g SZH:2.0g FH:0.5g

Összesítés

EN: 2294.3 kcal; ZS: 84.6 g; TZS: 23.7 g; SZH:
291.1 g; CK: 58.5 g; FH: 86.0 g; SÓ: 11.3 g; CA:
507.6 mg;EN: 2917.4 kcal; ZS: 126.1 g; TZS: 44.6 g; SZH:
328.0 g; CK: 86.8 g; FH: 110.8 g; SÓ: 10.9 g; CA:
175.0 mg;EN: 2304.0 kcal; ZS: 81.3 g; TZS: 21.5 g; SZH:
294.3 g; CK: 55.6 g; FH: 87.6 g; SÓ: 11.7 g; CA:
512.1 mg;